

# ESCALA DE AUTO-CUIDADO

*Anabel Gonzalez, Dolores Mosquera, Jim Knipe, Andrew Leeds & Miguel Angel Santed, 2017*  
*Tradução Suzana Guedes, 2019*

Nome: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

A Escala de Auto-cuidado avalia a forma como habitualmente tratamos de nós mesmos. Abrange distintas áreas.

Deverá ler cada afirmação e responder até que ponto está de acordo com a mesma, circundando o número correspondente de acordo com a escala seguinte:

1	2	3	4	5	6	7
Discordo Totalmente	Discordo Bastante	Discordo	Não concordo Nem discordo	Concordo	Concordo Bastante	Concordo Totalmente

Responda **de acordo com o seu funcionamento habitual e não com um período em particular.**

Por favor, não deixe nenhuma pergunta por responder. Si tiver dúvidas pergunte ao responsável pela aplicação.

	1	2	3	4	5	6	7
	Discordo totalmente	Discordo Bastante	Discordo	Não Concordo Nem Discordo	Concordo	Concordo Bastante	Concordo Totalmente
1 AD	Quando estou mal, faço coisas que me fazem sentir pior					1 2 3 4 5 6 7	
2 TA	Os elogios fazem sentir-me incomodado(a)					1 2 3 4 5 6 7	
3 PA	Não me deixo ajudar					1 2 3 4 5 6 7	
4 R	Sinto que me tratam injustamente e não sei porquê					1 2 3 4 5 6 7	
5 NP	Não dedico tempo a actividades agradáveis ou divertidas					1 2 3 4 5 6 7	
6 TA	Não confio em pessoas que dizem coisas positivas sobre mim					1 2 3 4 5 6 7	
7 NN	As coisas que faço têm que ser úteis a outras pessoas					1 2 3 4 5 6 7	
8 AD	Sinto sempre culpa por tudo					1 2 3 4 5 6 7	
9 R	As pessoas não reconhecem o que fazem por elas					1 2 3 4 5 6 7	
10 NN	As necessidades dos outros estão primeiro que as minhas					1 2 3 4 5 6 7	
11 PA	Não sou capaz de pedir ajuda					1 2 3 4 5 6 7	
12 AD	Comporto-me de maneira auto-destrutiva					1 2 3 4 5 6 7	
13 R	Os outros deveriam estar presentes quando eu necessito					1 2 3 4 5 6 7	
14 NN	Sou capaz de desculpar qualquer coisa que me façam					1 2 3 4 5 6 7	
15 TA	Acredito mais facilmente numa crítica do que num elogio					1 2 3 4 5 6 7	
16 AD	Critico-me internamente a toda a hora					1 2 3 4 5 6 7	
17 PA	Os meus problemas guardo-os para mim					1 2 3 4 5 6 7	
18 R	As pessoas são mal-agradecidas					1 2 3 4 5 6 7	
19 NN	Custa-me defender os meus direitos					1 2 3 4 5 6 7	
20 TA	Sinto-me mais cómodo(a) a ajudar os outros do que o inverso					1 2 3 4 5 6 7	
21 NP	Não tenho relações que me sejam gratificantes					1 2 3 4 5 6 7	
22 NN	Permito que as pessoas invadam o meu espaço pessoal					1 2 3 4 5 6 7	
23 AD	Faço coisas que sei que me prejudicarão					1 2 3 4 5 6 7	
24 R	Incomoda-me que não respondam de imediato às minhas necessidades					1 2 3 4 5 6 7	
25 NP	Não faço exercício físico					1 2 3 4 5 6 7	
26 NN	Sou incapaz de dizer "não"					1 2 3 4 5 6 7	
27 TA	Desvalorizo os feitos dizendo "não foi nada de mais" ou coisas do género					1 2 3 4 5 6 7	
28 AD	Quando estou mal aborreço-me comigo mesmo por estar assim					1 2 3 4 5 6 7	
29 PA	Não consigo pedir ajuda					1 2 3 4 5 6 7	
30 NP	Não sei desfrutar do tempo livre					1 2 3 4 5 6 7	
31 AD	Alimento-me mal					1 2 3 4 5 6 7	

1	2	3	4	5	6	7
Discordo Totalmente	Discordo Bastante	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo bastante	Concordo Totalmente

Para obter os factores deverão somar-se todos os itens de cada factor e dividir-se pelo número de itens

AD Conduta auto-destrutiva

TA Falta de tolerância ao afecto positivo

PA Problemas para deixar-se ajudar

R Ressentimento por não-reciprocidade

NP Ausência de actividades positivas

NN Não atender às próprias necessidades

## Livros relacionados com estes materiais

